



特集1 心ゆくまで楽しみましょう
第44回 西区民まつり

西区民まつりは西区最大級。いつもの人も、初めての人も「西区っていいな」と思えるお祭りです。ぜひ、遊びに来てください。

開催日 11月3日(日・祝) 10時～14時30分
開催場所 戸部公園・西前小学校など (少雨決行、荒天中止)

ステージ | 戸部公園 自由広場 |

華やかなダンスや演奏を披露

こんなことを楽しめます

- 杉豊太鼓
- ゆるキャラステージ
- 地域の皆さんのダンス、演奏など

PICK UP! ゆるキャラステージ

西区民まつり限定! かわいい園児とゆるキャラたちのスペシャルコラボステージです。



杉豊太鼓



お祭りが始まるワクワクを知らせる、力強い和太鼓の演奏。

戸部小学校放課後キッズクラブ
ダンスユニット



子どもたちによる、手具やバトンを使った創作ダンス。

手話サークル「西」



ダンスをするように手話で歌う「手話歌」の披露。

にし 10月 No.264

西区役所 ☎045-320-8484 (代表電話)
〒220-0051 西区中央一丁目5番10号

<編集・発行> 西区役所広報相談係
☎320-8321 ㊟314-8894

西区の人口: 103,720人(9月1日現在)
西区の世帯数: 55,696世帯

詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください ▲西区役所 ホームページ



<受付時間> 8時45分～17時
月～金曜日(祝日、休日、12月29日～1月3日を除く)

<10月の区役所土曜開庁日> 開庁時間: 9時～12時
◆12日 ◆26日
戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の業務を行っています。詳細はお問い合わせください。

- 今月の紙面
- 第13回 西区ハマのウォーキングフェスティバル 令和の西区 秋風さんぽ 7ページ
 - 区役所より 8～9ページ
 - 各種お知らせ 10～12ページ

About photo

出る人も、観る人も笑顔に

例年にぎわいを見せている西区民まつりは、まちのつながりを体感し、西区のさまざまな活動や情報などにも数多く触れることができるお祭りです。今年も、人気の飲食ブースやステージイベントに加え、オリンピック・パラリンピック開催に合わせたイベントなど、内容盛りだくさんで開催します。

当日の開催案内

西区公式ツイッター(6時30分頃)

🐦 @nishi_yokohama



横浜市コールセンター(8時～) ☎ 664-2525

～ステージプログラム～

番号	開始時間	団体名	ジャンル
1	10:00	杉豊太鼓同好会	太鼓
2	10:30	区内保育園児・ゆるきゃら	手話歌・ダンス
3	10:50	戸部小学校放課後キッズクラブ ダンスユニット	キッズダンス
4	11:04	平沼マーチングバンド	管楽器・打楽器演奏
5	11:18	Burning 6(バーニングシックス)	キッズダンス
6	11:28	Team:miki-mix (チーム:ミキミックス)	ヒップホップ
7	11:42	クカブラ	ゴスペル
8	11:59	手話サークル「西」	手話歌
9	12:13	平沼バトン キッズ	バトン・ダンス
10	12:27	ウエスト♡ハウス	歌とダンス
11	12:41	PINKYS(ピンキーズ)	チアダンス
12	12:51	Hula Halau Yuuki Aina	フラダンス
13	13:05	スペンサー・ウィギンス・グループ	ソウルバンド
14	13:22	Na Liko o Pikake (ナーリコ オ ピカケ)	フラダンス
15	13:38	真希バレエアカデミー	クラシックバレエ
16	13:52	モノリス	フォーク・ロック

*ステージプログラムは時間が前後する可能性があります。

くらしの広場 | 戸部公園 運動広場 |

こんなことを楽しめます

- 飲食ブース
- ゲームコーナー
- 体験コーナー
- 各種手作り品などの販売
- バザー
- くらしに役立つ無料相談
- 団体の活動PRコーナー
- 似顔絵コーナー

PICK UP!



似顔絵コーナー

2人の似顔絵師が西区にやってくる。12面のコラム「西区てくてくスケッチ」の作者でもある鈴木太郎さんほか、経験豊富な似顔絵師に、あなたの似顔絵を描いてもらえます。



体験コーナー

ちびっこ防火衣の着用体験、一億円体験、模擬投票体験など、各団体やお仕事内容を身近に感じてもらえるブースです。



飲食ブース

地域の団体や自治会、なじみのお店などが多数出店します。いつもの味に加えて、西区民まつりのための限定メニューも提供されます。

健康広場

| 戸部公園 自由広場 |

こんなことを楽しめます

- 健康チェック
- スタンプラリー

PICK UP!



健康チェック

血圧・肺年齢・握力測定などの健康チェックや歯科・お薬・栄養などの健康相談ができます。

こどもの広場

| 西前小学校 |

こんなことを楽しめます

- ミニSL
- バドミントン教室

ミニSL

機関車、客車、線路すべて手作り。石炭で走る本物の蒸気機関車です。重量270kgの力強い走りを体感してください。



バドミントン教室(11時~12時30分)

森かおりさん(アテネ五輪日本代表)によるバドミントン教室です。トップレベルの打ち合いを間近で観戦することもできます。



こどもの広場

| 戸部公園 自由広場 |

こんなことを楽しめます

- ふわふわ
- ゲームコーナー(子ども向け)

PICK UP!

ゲームコーナー

ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい、缶落としなど、夢中になって楽しめる内容盛りだくさんです。大人と子どもが一緒になって楽しめるゲームコーナーです。



区役所

こんなことを楽しめます

- 音楽演奏・布絵本(にしとも広場)
- 絵手ぬぐいの展示(1階通路)

無料シャトルバスのご案内

路線バスの停留所には止まりません。臨時停留所の詳しい場所は西区ホームページまたは担当まで

ルート①	出発時間	浅間町営業所	浅間寺前	まつり会場前
浅間コース	9時	30 45 55	33 48 58	
	浅間町営業所			
	↓3分			
	浅間寺前			
	↓17分			
まつり会場前				
↓15分				
浅間町営業所				

※会場発の便は浅間寺前には止まりません

ルート②	出発時間	一本松小学校正門前	まつり会場前
一本松コース	9時	40	
	10時	05 20 40	35
	11時	00 30	05 50
	12時	15 50	25
	13時	30	05 35 50
14時		15 30	

15分 ↓ ↑ 25分

ルート③	出発時間	横浜美術館	まつり会場前
みなとみらいコース	9時		
	10時	35	55
	11時	10 50	35
	12時		
	13時	40	25 55
14時		20	

15分 ↓ ↑

●浅間町営業所(敷地内)



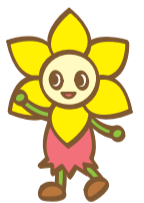
●浅間寺前



●横浜美術館



臨時停留所は、この看板が目印だよ!



特集2 第13回 西区ハマのウォーキングフェスティバル

令和の西区 秋風さんぽ

新元号「令和」になってから初めての開催。今年は、西区の歴史を感じる「ぐるっと温故知新コース」と、杉山神社や岩亀稲荷を通る「ちょこっと西区パワースポットコース」をご用意しています。両コースとも平らな道を歩きますので、車いす・ベビーカーをご利用の人もご参加いただけます。西区の魅力を再発見しながら、まち歩きを楽しみましょう。



開催日	スタート 戸部公園運動広場(中央1-17) ・京急線「戸部駅」から徒歩約8分 ・相鉄線「平沼橋駅」から徒歩約10分	各コースの受付時間	ぐるっと温故知新コース(約7km) ……9時～9時30分 ちょこっと西区パワースポットコース(約4km) ……9時30分～10時
12月1日(日) ※荒天中止(気象警報発表時)	ゴール 臨港パーク 潮入の池(みなとみらい1-1)	参加費	一般:300円、小・中学生:100円、未就学児:無料 ※当日支払

参加特典

- 1 全員に参加賞プレゼント
- 2 ゴール会場であたたかいお汁粉をサービス
- 3 抽選で豪華景品が当たる

ゴール 臨港パーク

見どころ 杉山神社 狛ねズミ

回転式で回すことができ、男性は神社に向かって右側のオス、女性は左側のメスに祈願します。子どもから大人まで、多くの人に親しまれている杉山神社の名物です。

見どころ 野毛山公園内 オリンピック記念碑

1964年の東京オリンピックを記念して1966年に設置されたオリンピック記念碑。来年に迫った東京2020大会が、今から楽しみですね。

温故知新のみち飛石サイン

「ぐるっと温故知新コース」を歩く人は、ぜひ探してみてください。

★…見どころポイント

申込み 10月8日(火)～11月15日(金)

参加者の氏名、参加区分(一般、小・中学生、未就学児)、住所、電話番号、コース名(ぐるっと温故知新コース、ちょこっと西区パワースポットコースのいずれか)をホームページ、電話、FAX、メールまたは直接来庁(区役所4階48番窓口)

問合せ 西区スポーツ振興事業推進委員会事務局(地域振興課内)
☎320-8390・1(平日9時～17時) ☎322-9535
✉ni-walking@city.yokohama.jp

よこはま/ウォーキングポイント

- よこはまウォーキングポイント
歩数計や事前にダウンロードした専用アプリで歩こう(ゴール会場に歩数計のリーダー設置)
- よこはま健康スタンプラリー
スタンプを2つ集めて応募しよう(ゴール会場でカード配布)

詳細は

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703

【注意事項】 ●小学生以下は保護者の同伴が必要です ●事故が発生した場合、主催者は応急処置及び主催者が加入する傷害保険の範囲内のみでの対応となります。
●参加者の個人情報は、当イベントのみで使用します ●車いす・ベビーカーをご利用の場合も参加できますが、コースには一部坂道があります ●12時30分までにゴールしてください

問合せ 地域振興課 ☎320-8389 fax 322-5063

NISHI TOPICS 区役所より

認可保育所等利用申請が始まります(4月からの利用を希望する人)

利用案内を確認し、申請してください

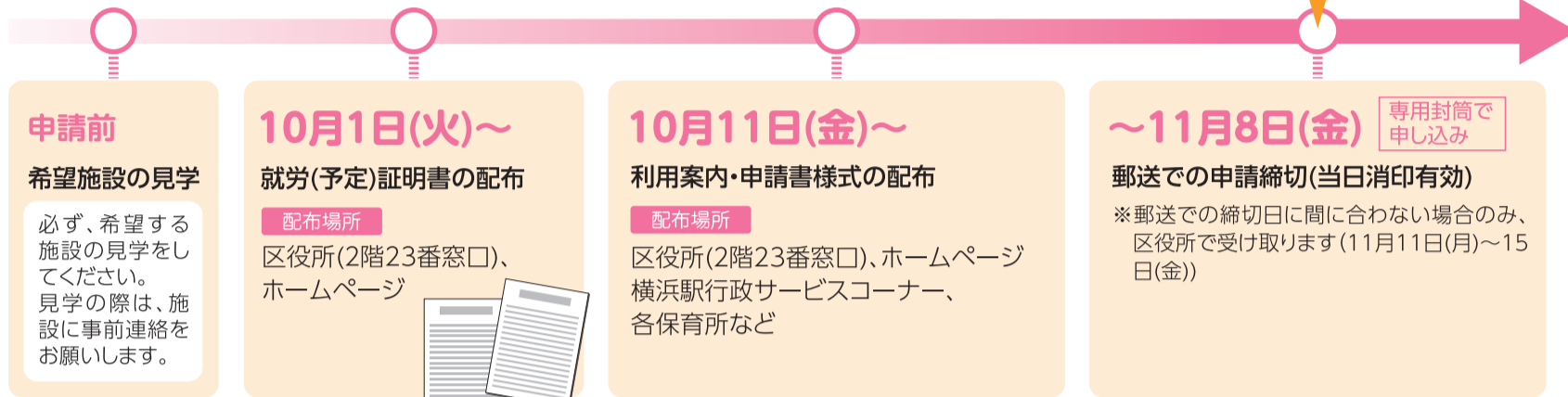
**令和2年度
保育所等利用申請の流れ**

保育所等の利用には申請が必要です。

※令和元年度利用申請中の人も、令和2年度利用には別途申請が必要です。

※保育所等…認可保育所、認定こども園(保育利用)、小規模保育事業、家庭的保育事業

申請は郵送で
お早めに



CHECK!

次の人は区役所(2階23番窓口)へ申請してください。お早めに相談をお願いします。

- お子さんに障害があるなどの特別な支援が必要な人 **相談締切** 10月25日(金)
- 市外の認可保育所等の利用を希望する人 **申請締切** 希望先市町村の締切日2週間前

CHECK!

書類の書き方などのお問い合わせはまずこちらへ

【専用ダイヤル】
☎664-2607 fax 840-1132
令和2年1月26日(日)までの8時～20時(土日祝日を含む(12月28日～令和2年1月3日を除く))

**【幼稚園の
園児募集のご案内】**

募集の詳細は、各幼稚園へお問い合わせください。
募集要項配布開始日:10月15日(火) 願書受付:11月1日(金)～
詳細は [横浜市西区 幼稚園一覧](#) **検索**

詳細は [横浜市 令和2年度保育所 申請](#) **検索**

問合せ 保育担当 ☎320-8472 fax 322-9875

こどもサッカースクール

初心者大歓迎! 横浜F・マリノスのサッカースクールコーチとサッカーを楽しもう



- 日時** 11月16日(土) 9時～11時
- 場所** 西前小学校(中央2-27-7) 校庭 ※雨天時は体育館で実施
- 対象** 小学生 先着100人(区民優先)
- 費用** 100円
- 申込み** 10月11日～25日(金)
下記問い合わせ先まで電話、FAXまたはEメール(☐ni-chiikishinko@city.yokohama.jp)
※FAX、Eメールの際は、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、電話番号を明記
- 持ち物** 飲み物、室内用運動靴(雨天時)
※ボールは教室が用意

サッカーを見るのも楽しいけど、やってみるともっと楽しい!



コーチに教わったことを生かしてミニゲームに挑戦

問合せ 西区スポーツ振興事業推進委員会(地域振興課内) ☎320-8390 fax 322-5063

読書活動推進講演会「ビリギャル流 不可能を可能に変える5つのルール」

やってみなきゃわかんないっしょ

参加無料

映画「ビリギャル」のモデルである小林さやかさんが、自身の著書「キラッキラの君になるために ビリギャル 真実の物語」でも紹介している、夢をつかんだ軌跡や未知の可能性を引き出すコツについてお話しします。

日時 11月10日(日)
13時～14時30分

講師 小林さやかさん
(ビリギャル本人・カタリスト)

場所 中央図書館地下1階ホール

定員 抽選180人(区民優先)
※結果は10月25日(金)以降に通知



申込み 10月1日(火)～21日(月)17時(必着)
ホームページまたは往復はがきから

[ホームページ] [西区 読書](#) **検索**

[往復はがき] ①講演会名 ②申込者全員の氏名 ③代表者住所 ④代表者電話番号 ⑤一時託児(2歳以上、定員6人)希望の場合は子どもの年齢 ⑥手話通訳などの配慮が必要な場合はその旨を記入
【宛先】〒220-0032 老松町1 横浜中央図書館サービス課
※返信面に代表者の住所・氏名を記入



©坪田信貴 / KADOKAWA / アスキー・メディアワークス

問合せ 中央図書館サービス課 ☎262-0050 fax 231-8299 / 地域振興課 ☎320-8393 fax 322-5063

マークの
見方 日 時 場 所 対象・定員 持ち物 費用 一時託児
申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

食べ物の“もったいない”を減らしましょう

10月は食品ロス削減月間 10月30日は食品ロス削減の日

横浜市で排出される“食品ロス”は年間 10 万トン以上。これは一人あたり約 28 キログラム、金額にすると約 22,000 円分に相当します。日頃のちょっとした心がけで、食品ロスは減らせます。 ※食品ロスとは、本来食べられるのに、食べ残しや期限切れなどの理由で廃棄されている食べ物のことです。



無駄なものは買わない

お買い物前には冷蔵庫をチェック



買ったものは使い切る

冷蔵庫を整理・整頓して無駄なく使い切ろう



残さず食べる

食べられることに感謝!

【アフリカンシチュー】残った食材をまとめて料理。炒めて煮るだけ!

用意するもの(4人分)
残り野菜(なんでもOK)・・・約300g
残り肉(なんでもOK)・・・約200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
おろししょうが・・・・・・・・30g
おろしにんにく・・・・・・・・30g
トマト缶・・・・・・・・・・1缶
顆粒コンソメ・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ4
塩・コショウ・・・・・・・・少々

作り方
1. 野菜と肉を細かく切る。※お好きな切り方でOK
2. 鍋にサラダ油を熱し、おろしにんにく、おろししょうが、玉ねぎを炒める。(3分程度)
3. その他の野菜を入れて中火で炒める。(5分程度)
4. トマト缶と水100ccを入れ煮る。(15分程度)
5. 肉、顆粒コンソメを加え、更に煮る。(30分程度)
6. 塩・コショウで味を調べてできあがり。



野菜のうまみたっぷり

このレシピは、昨年開催したアフリカ学校 3R 夢クッキングで作ったレシピをアレンジしたものです。

問合せ 資源化推進担当 ☎ 320-8388 fax 322-5063

介護する人もされる人もしあわせに

知識を学んで、悩みを共有

介護をしていると経験したことのないことが起こります。専門家や介護の先輩からたくさんの知恵を聞けますので、ぜひご参加ください。

講座

Q. 介護知識を学べる講座はありますか？

A. 「西区在宅介護者のための知っ得講座」を開催します。

	内容	日時	講師
①	高齢者の栄養や誤嚥しにくい食事形態と工夫	11月7日(木) 13時30分～15時30分	管理栄養士
②	介護に生かせる看護技術と介護保険の上手な活用方法	11月21日(木) 13時30分～15時30分	看護師・介護支援専門員

- 場所 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
- 対象 介護中または内容に興味のある区民 先着30人
- 申込み 10月11日～25日(金) 電話またはFAX ※①②どちらかのみ申込み可

参加
無料

つどいの場

Q. 介護する人同士で悩みや思いをお話できる場はありますか？

A. 西区介護者のつどい「あけぼの会」が行う食事会やつどいの場があります。

年間8回の介護者のつどいの他、会員同士の食事会を行っています。介護する人とされる人が一緒に会話や食事を楽しみ、ホッとできる場です。あなたも、一人で悩まず参加しませんか。



Q. 男性限定のお話できる場はありますか？

A. 藤棚・浅間台地域ケアプラザで男性介護者のつどいを開催しています。



参加者が全員男性同士なので、気兼ねなく同じ悩みを共有できます。

問合せ 高齢担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

住み慣れた西区で自分らしく暮らし続けるには

もう始まっています! 地域包括ケア

いくつになっても、住み慣れたまちで自分らしく暮らし続けたい。そんな思いがかなえられる西区を目指して、「医療・福祉専門職の支援・連携」と「地域で暮らす人々の支え合い、地域づくりへの参加」が両輪となり力を合わせた取組が始まっています。

参加無料 西区在宅医療講演会 自分らしく生きる ～在宅医療は今。そしてこれから～

在宅医療をテーマにした映画を鑑賞し、在宅医療の今とこれからを考えてみませんか。

日時 11月30日(土) 14時～16時20分
第1部 映画上映会 第2部 座談会

座長 増田 英明医師(訪問診療医)

場所 西公会堂(岡野1-6-41) 講堂

定員 当日先着500人

問合せ 横浜市西区在宅医療相談室
☎ 620-5830 fax 320-3062



映画「ピア ～まちをつなぐもの」



関連図書もご紹介

パネル展 地域包括ケアシステムを知ろう

日時 12月3日(火)～15日(日) 場所 中央図書館(老松町1)

参加無料 地域包括ケア講演会 “つながり”が生み出すにこやかな暮らし

近くに気軽に立ち寄り、ほっとできる居場所があることで、ゆるやかなつながりが生まれます。身近な取組を紹介します。

日時 12月2日(月) 10時～12時

講師 菱沼 幹男准教授(日本社会事業大学社会福祉学部)

場所 西公会堂(岡野1-6-41) 1号会議室

対象・定員 区内在住 先着80人

申込み 10月15日(火)～ 電話またはFAX
西区社会福祉協議会(高島2-7-1 ファーストプレイス 横浜3階) ☎ 450-5005 fax 451-3131
※FAXの際は、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、電話番号、参加人数を明記

問合せ 地域包括ケア推進担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

【改修工事などによる施設利用制限のお知らせ】
 藤棚地区センター(～12月予定):体育室
 西スポーツセンター(～令和2年1月予定):メインアリーナ

10月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

今月の紙面について、ご意見をお寄せください。抽選でにしまろちゃんタオルをプレゼント

- あなたの年代
- 今月の特集の感想
- 今月号で良かった記事とその理由
- 今後、読んでみたい記事
- その他ご意見・ご感想



【回答方法】はがき・FAX・ホームページで、「読者アンケート10月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。10月31日(木)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

問 広報相談係
 ☎ 320-8321 fax 314-8894

よこはまウォーキングポイント ご利用感謝特設ブース

スポーツレクリエーションフェスティバル2019に特設ブースを出展します。歩数計を紛失・故障した人への歩数計販売・再登録(4,000円、数量限定)、クリップ付きストラップ販売(150円、数量限定)、新規申込受付・アプリ登録サポート、各種使い方相談

📅 10月12日(土) 10時～15時(雨天中止)
 📍 日本丸メモリアルパーク(みなとみらい2-1-1)
 問 よこはまウォーキングポイント事業事務局
 ☎ 0570-080-130/045-681-4655 (平日9時30分～17時30分)
 fax 0120-580-376
 ✉ navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

第8回 地域安全西区民のつどい

防犯ポスター優秀者表彰、防犯活動発表、お笑い防犯軍団「ツナコメ」ライブ
 📅 10月19日(土) 14時～16時
 📍 西公会堂(岡野1-6-41)
 📎 当日先着400人(記念品配布)
 問 戸部警察署生活安全課防犯少年係
 ☎ fax 324-0110(代表)

ちょこっとボランティア入門講座

高齢者宅などで困りごと(草むしり・病院付添いなど)の手伝いをしませんか
 📅 11月17日(日)、27日(水) 10時～12時 全2回
 1回目「ボランティア活動とは」
 2回目「聴き上手になろう(傾聴)」
 📍 西区福祉保健活動拠点フクシア(高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階)
 📎 両日参加できる人 先着30人
 申 10月14日(月・祝)～ 電話またはEメール(✉ info@yoko-nishishakyō.jp)
 問 西区社会福祉協議会
 ☎ 450-5005 fax 451-3131

令和2年度入所希望者向け 放課後児童クラブ合同説明会

区内5つのクラブの利用方法や日頃の活動を紹介します
 📅 11月9日(土) 14時～16時(受付:13時30分～)
 📍 区役所3階B会議室(中央1-5-10)
 📎 入所を希望する人(子ども連れ可) 先着40組
 申～11月8日(金) 電話またはEメール
 問 学校連携・子ども担当
 ☎ 320-8477 fax 322-9875
 ✉ ni-gakuren@city.yokohama.jp

施設から

にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)
 ☎ fax 620-6624
 ✉ ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

●にしくフォト散歩 「ランドマーク三十六景」
 開港の歴史ポイントとランドマークのある風景を巡って写真を撮りましょう
 📅 10月19日(土) 10時～12時30分(受付:9時45分～、雨天決行)
 📍 JR桜木町駅観光案内所前集合
 📎 先着30人 料 500円
 持 カメラ、スマートフォンなど撮影できるもの
 申 10月11日(金)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

●みんなのための遺言と相続
 相続制度や手続きについて学びましょう
 📅 10月25日(金) 14時～15時30分
 📎 先着25人 料 100円
 申 10月11日(金)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

お知らせ

行政相談・人権に関するパネル展示 ～区民まつり特設コーナー～

- 行政相談コーナー:国の仕事や手続き、サービスについて困っていることを相談できます
- 人権コーナー:パネル展示、人権クイズ、ぬり絵など、子どもも楽しめます
 📅 11月3日(日・祝) 10時～14時30分
 📍 区役所正面入口(中央1-5-10)
 問 広報相談係
 ☎ 320-8321 fax 314-8894

秋季西区民囲碁大会

📅 10月20日(日) 10時～15時30分(受付:9時30分～)
 📍 西公会堂(岡野1-6-41)
 📎 区内在住・在勤 当日先着50人
 料 大人2,000円、高校生以下1,000円(弁当代・賞品代含む)
 問 西区囲碁連盟事務局 豊田
 ☎ 321-2033

ベランダでできる 土壌混合法モニター募集説明会

生ごみを土に変えて、花や野菜を育てよう
 📅 11月7日(木) 10時～11時
 📍 区役所地下A会議室(中央1-5-10)
 📎 実施状況を報告できる区内在住の小学生以上 先着20人(小学生は保護者同伴)※スターターキット進呈
 申 10月11日(金)～ 9時～16時 直接来庁、電話、FAX、Eメール。住所・氏名・生年月日・電話番号を連絡
 問 資源循環局西事務所
 ☎ 241-9773 fax 251-1791
 ✉ sj-nishij@city.yokohama.jp

健康づくり情報パネル展 ～感染症に気を付けよう～

冬に増える感染症に関するパネル展示、関連書籍紹介、リーフレット配布など
 📅 10月16日(水)～31日(木)
 📍 中央図書館(老松町1)
 問 健康づくり係 ☎ 320-8439

仮装 de クリーン・ウォーキング

ハロウィンの仮装をしてみんなで楽しくごみ拾いをしましょう
 📅 10月26日(土) 12時～13時30分
 📍 横浜駅西口周辺(集合場所 横浜ビブレ前広場)
 問 資源循環局街の美化推進課
 ☎ 671-3817 fax 663-8199
 ✉ sj-machibika@city.yokohama.jp

福祉保健だより

10月11日(金)～11月10日(日)に予約・実施するものを掲載しています。会場の記載がないものは区役所3階で受け付けます。 **予約** …電話による予約です。問合せ・申込み ●健康づくり係 ☎ 320-8439～40 fax 324-3703 ●子ども家庭係 ☎ 320-8467～69 fax 322-9875

検診名など	日時	内容・対象など	問合せ	
検診・健康相談 食生活健康相談 予約	10月23日(水)13時30分～16時30分	糖尿病の食事療法や高血圧症の減塩食など、食生活について相談できます	健康づくり係	
禁煙サポート外来 予約	10月16日(水)14時～16時	禁煙のアドバイス、禁煙外来紹介 📎 禁煙に関心のある人、または身近な人の禁煙について相談のある人		
生活習慣改善相談 予約	10月16日(水)13時30分～16時	骨密度測定を実施し、生活習慣改善などを相談できます		
女性の健康相談 予約	随時	助産師に不妊、避妊、思春期・更年期、妊娠から産後まで相談できます	子ども家庭係	
離乳食教室 予約	10月16日(水)13時30分～15時	離乳食の講話と試食、情報交換など 📎 おおむね生後7～9か月(1日2回の離乳食)の子どもと家族	健康づくり係	
子ども食生活健康相談 予約	10月16日(水)9時～12時	離乳食、幼児食、偏食や少食など、赤ちゃんから高校生までの子どもの食生活について相談できます		
乳幼児健診	4か月児	10月17日、11月7日(木)(受付:9時～9時30分)	詳細は個別通知をご覧ください	
	1歳6か月児	10月29日、11月5日(火)(受付:9時～9時30分)		
	3歳児	10月24日(木)(受付:13時～14時)		
乳幼児・妊産婦歯科相談 予約	10月28日(月)13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき指導 📎 未就学児、妊産婦 持 母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル	子ども家庭係	
ほっとたいむ 予約	10月23日(水)10時～11時30分	わが子の成長は嬉しいですが、ついイライラすることはありませんか。そんな気持ちを話す場です		
赤ちゃんとうち プレパママ教室 土曜日のみ 予約	11月6日(水)	ママと赤ちゃんの歯のお話、妊娠中の食生活 📎 歯ブラシ、手鏡		📎 妊娠6～9か月の妊婦と家族 📎 母子健康手帳、よこはま子育てガイドブック「どれどれ」、筆記用具
	10月16日(水) 13時30分～15時30分(受付:13時15分～)	母乳のお話、マタニティピクス ※運動しやすい服装で参加		
	10月23日(水)	沐浴、妊婦疑似体験など ※なるべくパートナーと一緒に参加		📎 妊娠7～9か月の妊婦と家族
よちよちパパママ育児教室 予約	11月23日(土・祝) 10時～12時(受付:9時45分～)[予約開始]11月5日(火)8時45分～	パパ・ママ二人で子育て、ベビーピクス、プレパママとの交流 📎 生後3～7か月の子どもと保護者 持 母子健康手帳、筆記用具		

マークの見方 日 時 場所 対象・定員 持ち物 費用 一時託児 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール 申込方法

はがき・FAX・Eメールで申込みときは必要事項(行事名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号)を、往復はがきの場合は返信用部分に自分の住所を必ず記入してください。費用・料金の記載がないものは無料です。申込みの記載がないものは直接会場へ。

浅間台地域ケアプラザ

〒220-0071 浅間台6
☎311-7200 fax 311-8357

●第12回 浅間台地域ケアプラザ祭り
小中学生の楽器の演奏やダンス、歌の披露、町内会や団体による屋台など
📅10月5日(土)
10時30分～14時30分

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
☎fax 311-8043

●西前小コミュニティハウス文化祭
利用団体による演技発表や作品展示、体験コーナー、スタンプラリーなど
📅10月27日(日) 10時～15時

初心者向け講座 クリスマスのパッチワーク

ボトルキャップと小銭
入れを作しましょう
📅11月5日、12日(火)
10時～12時 全2回
👤先着10人
¥1,300円
📅10月12日(土)～
直接来館または電話



浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1
☎311-6085 fax 311-6050

●映画会「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」
山田洋次監督「家族はつらいよ」シリーズの3作目を上映します
📅10月27日(日) 13時30分～16時
👤先着30人
¥200円(当日持参)
📅10月11日(金)～ 直接来館または電話

●西区ウォーク

横浜シティガイド協会がご案内。野毛山貯水池など西区の歴史を歩いて発見
📅11月16日(土) 10時～12時30分
👤先着15人
¥100円(当日持参)
📅10月15日(火)～ 直接来館または電話

東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
☎fax 263-1111

●東小学校コミュニティハウス文化祭
利用者団体の発表会、紙芝居などの子ども向けイベント、模擬店など
📅11月10日(日) 9時～15時
👤室内シューズ

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
☎253-0388 fax 253-0389

●老舗麹屋さんに教わる本格味噌作り
麹十割の本格味噌を2kg作ります
📅10月29日(火) 11時～12時30分
👤先着20人 ¥2,200円
📅10月11日(金)～ 直接来館または電話(12日(土)～)

●干支の羽子板づくり
和布でネズミの羽子板を作しましょう
📅11月2日、9日(土)
9時30分～11時30分 全2回
👤先着10人
¥2,000円
📅10月11日(金)～
直接来館または電話(12日(土)～)



藤棚地域ケアプラザ

〒220-0053 藤棚町2-198
☎253-0661 fax 253-0698

●初めてでも楽しくレッスン
ギターをひこう
📅説明会:12月24日(火) 10時～11時
📅レッスン:2020年1月7日、21日、2月4日、18日、3月3日、17日(火)
①10時～11時
②11時15分～12時15分 全6回
👤各先着8人
¥500円
👤クラシックギター・チューナー・足台・譜面台 ※ギターが無い人は応相談
📅11月1日(金)～ 直接来館または電話

戸部コミュニティハウス

〒220-0043 御所山町1-8
☎231-9865 fax 231-9866

●戸部コミュニティハウスまつり
利用団体の作品展示・演技発表、模擬店、みんなでヨガ、ジャグリングなど
📅10月20日(日) 10時～15時

●ジャズコンサート
ジャズバンド“NARUTRIO”による演奏
曲目:テイクファイブ、枯葉、上を向いて歩こうなど
📅11月16日(土) 13時30分～15時
👤先着40人
📅10月11日(金)～ 直接来館または電話

●クリスマスリース作り
モミの木を使った、素敵なおリース作り
📅11月5日(火) 10時～12時
👤先着12人 ¥2,500円
👤2歳以上の未就園児 先着6人(1人200円)
📅10月11日(金)～ 直接来館または電話(1週間以内に費用持参)



平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70
☎320-9608 fax 320-9686

●朗読を聞く会
朗読グループ“声”による日本伝統の話芸を楽しみましょう
📅11月9日(土) 13時30分～16時
👤成人 先着40人
📅10月11日(金)～ 直接来館または電話(10時30分～)

●横浜港歴史講座「横浜港開港と交通の発達」
📅11月13日(水) 14時～15時30分
👤成人 先着30人
📅10月12日(土)～ 直接来館または電話(10時30分～)

宮崎地域ケアプラザ

〒220-0031 宮崎町2
☎261-6095 fax 261-6052

●第20回宮崎まつり
施設開設20周年記念イベントの開催や老松中学校舞踊団も出演します
📅10月19日(土) 11時～14時30分

●女性の健康体操講座
尿失禁予防に、正しい方法で骨盤底筋体操をしましょう
📅11月11日、18日、25日(月) 13時30分～14時30分 全3回
👤女性 先着20人
📅10月11日(金)～ 直接来館、電話またはFAX

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎262-0050 fax 231-8299

●土ようびのおはなし会
楽しいお話、不思議なお話、いろいろな絵本を読みます
📅10月12日、19日、26日、11月2日、9日(土) ①14時～ ②14時30分～(各20分程度)
👤①ひとりでおはなしを聞ける子
②小学生

●小・中学生のPOP展示
区内の小中学生が書いたPOPとおすすりめ本の展示
📅10月16日(水)～11月4日(月)

三ツ沢公園 青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
☎314-7726 fax 311-6444
✉mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

●のしもちづくり教室
📅12月21日(土) ①10時～11時30分 ②12時30分～14時
12月22日(日) ③10時～11時30分 ④12時30分～14時
👤家族・グループ ①～④各抽選6組
¥1組3,900円
📅10月15日～29日(火) 往復はがき(消印有効)に必要な事項・年齢を記入、またはホームページ申込フォームから



子育て情報



出前合同育児講座に来ませんか

地区の保育園・幼稚園・ひろばの各施設長や保育士を交えたグループトークや親子ふれあい遊びを楽しみましょう

日時	地区	会場
10月17日(木) 10時～11時30分	第六地区	軽井沢自治会館(楠町11-15)
12月16日(月) 10時～11時30分 予約	みなとみらい地区	西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート(みなとみらい3-3-1三菱重工横浜ビル3階)

👤未就園児と保護者
📅11月6日(水)～ 西区地域子育て支援拠点スマイル・ポートへ電話 ☎264-4355

西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート 双子・三つ子ちゃんの日

みんなで工作や体を使って遊んだり、臨床心理士から話を聞いたり、双子・三つ子の親ならではの気持ちを分かち合ひましょう

日時	内容
12月7日(土) 10時30分～11時45分	【子育て講座】子どもの心と親の関わり 臨床心理士の山下麻里子さんがお話しします 👤双子・三つ子の子どもと保護者 先着10組 📅10月5日(土)～ 西区地域子育て支援拠点スマイル・ポートへ直接来館または電話 ※プレママ・プレパパも参加可能 ※5組までおでかけサポートあり(詳細はスマイル・ポートまで)

1月・3月も開催予定です。詳細は

☎西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート(みなとみらい3-3-1三菱重工横浜ビル3階)
☎264-4355 (火曜～土曜 10時～16時) fax 264-4350



NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの
見方

🕒 日 時 📍 場 所 🎫 対象・定員 🧳 持ち物 💰 費用 📧 一時託児
📄 申込み 🗨️ 問合せ ☎️ 電 話 📠 FAX 📧 Eメール

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41
☎️ 314-7734 📠 320-4260

● **ワクワク親子ハーバリウム**
専用オイルを使い、ガラス瓶の中に色鮮やかな花の世界を繰り広げます
🕒 10月27日(日) 10時~11時30分
🎫 小学3~6年生と保護者 先着10組
💰 2,000円
📄 10月11日(金)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)



● **手ごねdeパン作り**
さまざまなパン作りを楽しみましょう
1回目 チーズブレッド
2回目 カボチャとパプリカのガレット
3回目 いちじくとくるみのカンパーニュ
🕒 11月13日、12月11日、2020年1月15日(水) 10時~12時30分 全3回
🎫 成人 先着16人(未就学児同伴不可)
💰 3,000円
📄 10月17日(木)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
☎️ 315-2828 📠 315-3033

● **巨匠の素描に触れて学ぶ**
巨匠たちが遺した素描を模写しましょう
講師:石田淳一さん(画家)
🕒 11月29日、12月6日、13日、20日(金) 13時30分~16時 全4回
🎫 抽選20人
💰 12,000円
📄 ~11月8日(金) 直接来館または往復はがき(必着)に必要事項・年齢を記入、またはホームページ申込フォームから

● **バイオリンをつくろう**
木材や馬の毛を使ってバイオリンを作ります
講師:三又治彦さん(NHK交響楽団バイオリン次席奏者)
🕒 11月3日(日・祝) 13時30分~16時
🎫 小学4~6年生 抽選25人
💰 1,500円
📄 ~10月19日(土) 直接来館または往復はがき(必着)に必要事項・学年を記入、またはホームページ申込フォームから



境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
☎️ 📠 253-6972

● **ハロウィン折り紙&工作**
可愛いハロウィングッズを作ろう
🕒 10月15日(火)~26日(土) 10時~16時
● **ハロウィン仮装パーティー**
お菓子のプレゼントがあるよ
🕒 10月27日(日) 13時~14時30分



野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1
☎️ 261-1290 📠 261-1293

● **野毛山荘まつり**
模擬店、作品展示、ステージ発表(近隣中学校吹奏楽部 他)など
🕒 10月27日(日) 10時~15時
● **美容と転ばないための講座**
プチコルギ体験と体幹バランスの整え方
🕒 ①プチコルギ体験 11月12日(火) ②体幹バランス 11月19日(火) いずれも13時~14時30分 全2回
🎫 先着20人 💰 100円
📄 10月11日(金)~ 直接来館

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎️ 714-5911 📠 714-5912

● **女性のためのパソコン講座**
🕒 ①速習パワーポイント 11月9日(土)、10日(日) 全2回 ②再就職・転職のためのパソコン講座 11月20日(水)、21日(木)、22日(金)、25日(月)、26日(火) 全5回 いずれも10時~15時30分
🎫 女性 各先着12人
💰 ①11,000円 ②20,000円
※免除制度あり(要問合せ)
📄 1歳半以上の未就学児 各先着 有料予約制(4日前まで)
📄 10月16日(水)~ 電話またはホームページ申込フォームから
パソコン講座専用申込先:☎️862-4496 (9時~15時30分、日・祝・第4木曜を除く)

スポーツ

ファジーテニスタイム

🕒 11月9日(土) 13時30分~15時30分 (受付:13時~西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7))
📍 西前小学校体育館(中央2-27-7)
🎫 成人 当日先着20人
💰 100円
🗨️ 西区さわやかスポーツ普及委員会事務局 田中 ☎️ 080-4654-5034

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
☎️ 311-6186 📠 316-8521

● **当日受付教室**
📄 30分前から先着受付 🧳 運動しやすい服装・室内シューズ・飲み物など

教室名	対象	日程	時間	定員	費用
ファジーテニスタイム	16歳以上	10月17日、24日、31日、11月7日(木)	11時~12時45分	24	600
フットサルタイム	18歳以上	10月16日、23日、30日、11月6日(水)	21時~22時40分	40	720

西スポーツセンター

〒220-0072 浅間町4-340-1
☎️ 312-5990 📠 312-6040

● **当日受付教室**
📄 30分前から先着受付 📄 2歳以上の未就学児(要予約) 1回510円
🧳 運動しやすい服装・室内シューズ・飲み物など
下記以外にも開催している教室があります

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
バタフライ初級	16歳以上	月	8時~8時50分	15	930
火曜ZUMBA®		火	11時~11時50分	40	660
からだいいきメンテナス		火	12時~12時50分	40	550
エアロビクス初級		水	9時~9時50分	40	660
木曜ZUMBA®		木	12時~12時50分	40	660
リンパボディメンテナス		金	11時~11時50分	40	550
ボディウエイト&ピラティス		土	11時~11時50分	40	550

*広報掲載後に変更になる場合があります。詳しくは施設へお問い合わせください。

清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎️ 243-4447 📠 243-4497

● **体育館教室**
📄 10月11日(金)~ 直接来館

教室名	対象	日程	時間	定員	費用
卓球教室		11月12日、19日、26日(火) 全3回	9時30分~11時30分	60	2,100
バドミントン教室(前半)		11月6日、13日、20日、27日(水) 全4回	11時30分	50	2,800
バドミントン教室(後半)	18歳以上	11月6日、13日、20日、27日(水) 全4回	12時~14時	50	2,800
シェイプアップダンス教室		11月7日、14日、21日、28日(木) 全4回	10時~11時	20	2,000
健康ダンス&ストレッチ教室		11月1日、8日、15日、22日、29日(金) 全5回	10時~11時	40	2,500



温故知新!
西区のくまのスケッチ

第38回
汽車道

桜木町駅からみなとみらい地区側に出て、桜木町駅前交差点、日本丸交差点を渡ると汽車道の入口。1997(平成9)年に鉄道の廃線が散策路として生まれ変わった。元の鉄道線路は1911(明治44)年に初代横浜駅から新港埠頭まで開通し、蒸気機関車が走り回った臨港線の一部。時には乗船客を運んだ事もあったと言う。1989(平成元)年開催の横浜博覧会では、山下公園までレトロ調の列車が走って人気を博した。私は高校生時代に、冒険気分で廃線だった線路を歩いて行った思い出がある。その線路跡が散策路に残されている。

汽車道は、**ばんげんきょう**号橋梁の途中までが西区。いっつっても橋の上からのみならず、周辺の景観は素晴らしい。汽車道は中区に入り、港三号、港三号橋梁を渡って赤レンガ倉庫へと続く。

題字絵と文 鈴木太郎

